

12月ケアプラザ活動カレンダー

*新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
			1 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	2 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	3 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	4
5 パパとキッズの なかよしクッキング! 10:30～12:00	6 うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30	7 くつろぎ 10:00～11:30	8 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30 はつらつ健康倶楽部 ミニウォーク 13:30～15:00	9 心と身体・ 軸を整えるヨガ 10:00～11:00 歴史講座 13:00～14:30 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	10 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 13:30～14:30	11 ベビーマッサージ 10:30～11:30
12	13 休館日	14 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	15 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30 お菓子教室 CLOVER 13:30～15:30	16 フリースペースあおぞら 15:30～20:00	17 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	18
19 ダンディキッチン 10:00～12:30	20 子育てサロン わかば 10:00～11:30	21 くつろぎ 10:00～11:30	22 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	23 心と身体・ 軸を整えるヨガ 10:00～11:00 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	24 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	25
26 冬休みこども教室 ①9:00～10:15 ②10:45～12:00	27 それいゆ 13:00～14:30	28 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	29 休館日	30 休館日	31 休館日	

ケアプラザ事業のみ掲載

桃：地域活動交流事業
橙：生活支援体制整備事業

緑：地域包括支援センター事業

年末年始開館日のお知らせ

- ◇地域活動交流事業 ≪2階貸館業務・自主事業等≫ 12月29日(水)～1月3日(月)は休館致します。
- ◇地域包括支援センター ≪総合相談・窓口電話対応等≫ 新年は1月4日(火)から開館いたします。
- ◇生活支援体制整備事業 ≪自主事業等≫ 年内は通常営業、新年は1月4日(火)から通常営業致します。
- ◆居宅介護支援事業(ケアマネジャー) ≪要介護者等ケアプラン、相談、訪問等≫

ケアプラザまでの交通案内

弥生台駅より徒歩20分
「領家谷」バス停より徒歩3分
「金堀谷」バス停より徒歩3分
「白百合台団地」バス停より徒歩6分
地域ケアプラザは駐車場の台数が少ないため、公共交通機関、自転車、徒歩によるご来所をお願いしております。お身体が不自由な方は、車いす駐車スペースを用意しておりますので、ご利用ください。

ケアプラザ開館時間

月曜日～土曜日 *自主事業と貸館予約がない場合は18時閉館
午前9時～午後9時
日曜日・祝日
午前9時～午後5時
※地域包括支援センター相談業務
午前9時～午後5時
休館日：第2月曜日
(祝日の場合は翌火曜日)



岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信12月号

第21号 令和3年11月26日発行

参加無料
事前申込制

パラアスリート講演会

パラリンピアンに会いに行こう

【開催日】1月29日(土) 10時～11時30分
【会場】横浜市立西が岡小学校体育館
【対象】地域にお住まいの方 【募集人数】200名
【申込方法】右記のQRコードをスマートフォンのカメラ等で読み取りアクセスし、事前申込をお願いします。(電話申込み可)
12月9日(木) 9時～先着順 定員に達し次第受付終了
*車いす席・優先席があります。
*ご来場の際はマスク着用の上、靴袋をご持参ください。
会場は換気をしますので寒さ対策、座布団等のご用意をお願いします。
*駐車場の用意はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

【主催・お問合せ先】岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

【協力】中川地区社会福祉協議会 横浜市立西が岡小学校



講演選手
東京2020
パラリンピック
競泳 日向 楓 選手
横浜市出身 16歳
50メートル
バタフライ7位入賞
(運動機能障害S5)

お申込みフォームは
こちら⇒



新型コロナウイルスの感染拡大防止策を講じて実施します。感染拡大状況によっては開催方法が変更になる場合があります。

第2回 ケアプラザ祭り 2月27日(日)

協力：中川連合町内会

9時30分～12時30分

中川地区社会福祉協議会



子ども縁日120枚 健康チェックコーナー80枚
≪配布期間≫ 1月27日～2月26日9時～17時
≪配布場所≫ 岡津地域ケアプラザ 受付窓口
*先着順、配布数に達し次第配布終了

子ども縁日と健康チェックコーナーは、整理券をお持ちの方のみご参加いただけます。
それ以外については、当日入場券を配布いたします。混雑状況によっては、お待ちいただく場合があります。
新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。
中止の場合は、ケアプラザ屋外掲示板およびホームページにてお知らせします。

ケアプラザ祭り前日祭 ～活動発表会～

2月26日(土)
9時30分～12時30分

【場所】岡津地域ケアプラザ全館
【内容】地域の団体活動発表
出演団体様については
1月中旬頃ケアプラザのHP
及び屋外掲示板にて掲載
します

観覧には整理券が必要です

≪配布期間≫
1月27日～2月19日9時～17時
≪配布場所≫
岡津地域ケアプラザ 受付窓口
※先着順、配布数に達し次第終了

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

地域包括支援センターからのお知らせ

ベビーマッサージ

マッサージオイルを使って
ママの手で全身のマッサージを行います



- 【開催日】12月11日（土）
10時30分～11時30分
- 【場 所】多目的ホール
- 【対 象】0歳～1歳までの親子 パパの参加也大歓迎！
- 【定 員】10組
- 【参加費】1組100円
- 【講 師】村木 雄一氏
（日本アタッチメント育児協会
ベビーマッサージインストラクター）
- 【持ち物】バスタオル（2枚）
おねしょシーツまたは小さめのレジャーシート
（マッサージの時に下に敷きます）
オムツなど各自必要なもの
*ママはマスク着用をお願いします
- 【申込み】12月10日（金）までに
電話にてお申込みください（先着順）



うたごえサロン

懐かしい歌をピアノの伴奏に合わせて合唱

- 【開催日】毎月第1月曜日
10時30分～11時30分
- 【場 所】多目的ホール
- 【対 象】どなたでも
- 【参加費】無料
- 【持ち物】飲み物、室内履き、マスク着用
- 【定 員】24名 毎月の申込制になります
- 【申込み】前月20日～先着順
電話にてお申込みください



※11月より時間が10時30分スタートに
変更になりました。

※令和4年1月のうたごえサロンは、
お正月のためお休みになります。



介護者のつどい



少人数で開催しています。
どなたでも参加できますので
お気軽にお越しください！

- 奇数月（隔月）第3月曜日14時～15時
- 【次回開催日】1月17日（月）
- 【ミニ講座】協力医のお話し
- 【申込み】電話にてお申込み下さい

医療相談会 無料 要予約

「岡津地域ケアプラザ」協力医による
個別相談会

- 【開催日】12月は10日（金）になります。
- 【内 容】湘南泉病院 池島先生による
医療相談会 *診察ではありません
ケアマネジャーさんの相談もOK

医療の事、介護の事、気軽に相談できます。
利用者の声「無料で相談できるなんて使わない
手はないね！相談できてよかった。」

地域包括支援センターへのご相談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため事前にお電話にて
ご予約をお願いいたします。
また来所された際には、検温と手指消毒にご協力ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします

R3年度 介護予防事業

GOGO健康講座



はつらつ健康倶楽部
「ミニウォーク」

- 【日 時】12月8日（水）13時30分～15時
- 【場 所】多目的ホール
ケアプラザの近隣を散策します。
はき慣れた運動靴でお越しください。
- 【定 員】15名
- 【申込み】電話にてお申し込みください

「GOGO健康長寿講座」
オーラルフレイル講演会

お口の健康対策してますか？

- 【日 時】令和4年 1月 27日（木）
13時30分～15時
- 【講 師】本間歯科医院 院長 本間 雅之氏
- 【場 所】多目的ホール
- 【定 員】25名
- 【申込み】電話にてお申込みください

親子のひろばひまわり

交流の場としてケアプラザのお部屋を開放しています

- 【開催日】毎週金曜日 9時30分～14時
- 【場 所】多目的ホール
ボランティアルーム 地域ケアルーム
- 【対 象】未就園児の親子 【参加費】無料
- 【申込み】前日までに電話にてお申込みください
当日も空きがあればご利用いただけますので
お気軽にお問い合わせください



※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間
申込制で利用人数を制限させていただきます

※利用時間 最長2時間

※12時～12時30分は消毒の時間になります

子育てサロンわかば

お友達づくりやママのリフレッシュに！

- 【開催日】毎月第3月曜日
10時～11時30分
- 【場 所】多目的ホール
- 【対 象】未就園児の親子
- 【定 員】12組 パパも参加出来ます
- 【参加費】1組100円
- 【持ち物】飲み物等お子さんに必要なもの
- 【内 容】10時～10時30分 フリースペース
10時30分～11時30分 ママのヨガ
ママがヨガをしている間は、ボランティアさんと
職員でお子さんの見守りをします
- 【講 師】優菜先生
（アンシー'sストレッチヨガ研究会認定講師）
- 【申込み】前日までに電話にてお申込みください



歴史講座

「横浜開港と感染症との闘いの歴史」

講師 相澤竜次 館長

生活支援体制整備事業

幕末に開港した横浜の歴史は
感染症との闘いの歴史でもありました
細菌やウイルスの種類は異なるものの
今から140年前・100年前にも横浜では
感染症との闘いが繰り広げられてきたとの事です
現在の「新型コロナウイルス」対策にも
通じるお話を聞いてみませんか？

駐車場に限りがあるため公共交通機関をご利用ください

- 【開催日】令和4年2月10日（木）13時～14時30分
- 【場 所】多目的ホール 【定 員】20名
- 【対 象】60歳以上 【参加費】無料
- 【申込み】令和4年1月4日（火）～（先着順）
電話にてお申込み下さい
- 【担 当】白井（生活支援コーディネーター）

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

介護等のご相談は地域包括支援センターへ ☎ 812-0801

居宅介護支援

風の冷たさが肌に沁み始めてきました。皆様の体調はいかがでしょう。
風邪やインフルエンザ等が流行り始める季節となりましたが、体調不良の際に身近に医療的な相談が
出来る方がいると心強いのではないのでしょうか。
介護保険のサービスには定期的に看護師が自宅に訪問する『訪問看護』というサービスがあります。
看護師が自宅に来た際に体調の確認やバイタルサインの測定、
内服状況の確認や皮膚トラブルの処置等をしてくれます。
また状態の変化等をいち早く主治医へ報告する事も出来ます。
ご不明な点等御座いましたらケアマネジャーまでご相談ください。

